

### Lo que puede esperar

- Espere tener deseos de fumar después de las comidas o cuando esté con otras personas en un restaurante.
- Espere el impulso de fumar cuando huela el humo de un cigarrillo.
- Las ganas de fumar pueden ser más fuertes después de ciertas comidas, como aquellas que son condimentadas o dulces y los bocadillos.
- Cuando usted deja de fumar después de las comidas, también puede esperar que los demás estén contentos porque ahora usted no fuma en la mesa.
- Recuerde que el humo ambiental (exhalado por el fumador y respirado por todos los demás a su alrededor) también es dañino para la salud. Pídale a los fumadores que no fumen cerca de usted, especialmente en lugares cerrados.

### Frecuencia

- Usted, al igual que muchos fumadores, puede sentir la necesidad de fumar después de las comidas en la casa, el trabajo o cuando va a un restaurante.
- Su deseo de fumar después de las comidas puede depender de si usted está solo(a), con otros fumadores o con personas que no fuman.

### Autocontrol

- Sepa cuáles comidas aumentan su deseo de fumar y evítelas.
- Si usted está solo(a), llame a un(a) amigo(a) cuando termine de comer.
- Lávese los dientes o use un enjuague bucal después de las comidas.
- Si hay alguien más en su casa, pídale que le dé un masaje en los hombros.
- Si toma café o jugo de frutas, concéntrese en el sabor.
- Lave los platos a mano después de comer. ¡Usted no puede fumar si tiene las manos mojadas!
- Camine por un rato corto después de las comidas. Esto no sólo le ayuda con las ganas de fumar, sino que también beneficia todo su organismo.

### La nicotina, el cuerpo y la mente

- La nicotina detiene los dolores de estómago causados por hambre hasta por una hora y también hace subir el nivel de azúcar. Cuando usted deja de fumar, ocurre lo contrario a este proceso.
- La comida puede usarse para obtener el mismo efecto que los cigarrillos: estímulo, relajamiento, alegría, descanso, bienestar, socialización, etc. Fumar y comer son formas de satisfacer estas necesidades, por eso cuando usted deja de fumar, puede que coma más. Prepárese para hacerle frente a esta posibilidad...
- El dejar de fumar aumenta el sabor de las comidas dulces. ¡Algunas comidas pueden realmente saberle mejor y puede que usted quiera comerlas más!

### Notas relacionadas

- Cuando haya localizado las situaciones de alto riesgo que le dan tentación de fumar, usted puede empezar a manejarlas de forma inteligente. Comer es frecuentemente un factor importante.